BlinkistDE

Das kleine Buch vom guten Morgen

Die besten Yoga-Übungen, Rituale und Rezepte für den Start in den Tag

Von Inga Heckmann



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Wer würde morgens nicht gerne gut gelaunt aus dem Bett springen und voller Tatendrang in den Tag starten? In den Blinks zu Das kleine Buch vom guten Morgen (2018) erklären wir dir, wie du mithilfe von Abend- und Morgenritualen gut schläfst und am nächsten Tag entspannt aufwachst. Dich erwarten viele Yoga-Übungen und unzählige praktische Alltagstipps, die einfach durchzuführen sind und nur wenig Aufwand benötigen.

Wer diese Blinks lesen sollte

Morgenmuffel
Yoga-Interessierte
Alle, die ihren Alltag achtsamer gestalten wollen

Wer das Buch geschrieben hat

Inga Heckmann ist Yoga-Lehrerin und Sängerin. Sie unterrichtet Ashtanga-Yoga in München und singt Yoga-Popmusik. Ihr Buch Von der Kunst, Yoga & Achtsamkeit im Alltag zu leben machte sie auch als Autorin bekannt.

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

Was drin ist für dich: Erholt und voller Tatendrang in den Tag starten.

Kennst du das: Du hast unruhig geschlafen, weil dich abends ein Gedanke noch lange wachgehalten hat, nur leider musst du am nächsten Morgen wieder früh raus, sodass du total gerädert aufwachst. Was tust du dann? Machst du einfach stupide weiter? Oder holst du dich bewusst runter?

Natürlich wachen wir alle lieber erholt und ausgeruht auf. Das kann aber einfach nicht immer klappen. Doch selbst wenn du mal mit dem linken Bein aufgestanden bist, gibt es zahlreiche Rituale, Übungen, Ernährungstipps und Achtsamkeitsübungen, um dem Tag doch noch den Stoß in die richtige Richtung zu geben.

Mit den Tipps und Tricks aus diesen Blinks reduzierst du dein Stresspotenzial und startest entspannt in den Morgen.

Du erfährst außerdem,

warum deine Abendroutine auch für das Aufwachen wichtig ist,
wie du es schaffst, vom Morgenmuffel zum munteren Frühaufsteher zu mutieren, und
wieso Atmen wie Duschen ist.

Achtsamkeit ist wichtig für Schlaf, Aufwachen und Alltag.

Es gibt sie, diese Tage, an denen man morgens einfach nicht aufstehen mag. Man fühlt sich zentnerschwer, gerädert – null Bock, sich aus dem Bett zu bewegen. Ein solches Tief überfällt uns meist nicht ohne Grund. Viel öfter, als wir denken, sind es nämlich unsere schlechten Gewohnheiten, die uns runterziehen. Doch gegen schlechte Gewohnheiten gibt es ein Gegenmittel: Achtsamkeit!

Wer seine Tage achtsam beginnt und achtsam abschließt, der verfällt seltener in ungesunde Verhaltensmuster – und kann durch eine bewusste innere Ausrichtung seine Befindlichkeit verändern. Achtsamkeit hilft uns bspw. dabei, einem möglichen Teufelskreis aus Stress zu entkommen. Denn sie lehrt uns, automatisierte Routinen zu erkennen und aufzubrechen.
Um die Achtsamkeit in deinem Leben zu trainieren, solltest du lernen, dich selbst zu beobachten und im Hier und Jetzt zu sein. Das geht z.B., indem du ein paar Minuten lang nichts anderes tust, als auf deinen Atem zu achten.

Achtsam zu leben, ist das exakte Gegenteil vom Leben im Autopiloten. Anstatt das zu tun, was du immer tust, triffst du bewusste Entscheidungen. Wenn du dich nicht gut fühlst, könntest du dich z.B. bewusst gegen das Fernsehen entscheiden und stattdessen eine halbe Stunde Yoga machen. Und für den nächsten Morgen überlegst du dir, wie viel Zeit du brauchst, um einen ruhigen und entspannten Morgen zu verbringen.

Wenn du achtsamer und zufriedener sein möchtest, gewöhne dir am besten Routinen an, die dir helfen, bei dir selbst anzukommen. Die meisten negativen Verhaltensweisen trainieren wir nämlich, indem wir unachtsam durch unser Leben gehen. Viele davon basieren

auf einer Flucht vor Kopf und Körper, wie z.B. Alkohol oder Fernsehen. Wenn du dir Rituale angewöhnst, die dich in deinem Körper, im Hier und Jetzt verorten, kann dir das nur guttun.

Mit der Integration von achtsamen Gewohnheiten, Routinen und Ritualen am Morgen und Abend schaffen wir es, unser Gehirn mit der Zeit umzupolen und die ungeliebten Gewohnheiten sein zu lassen. Wir programmieren so unser Gehirn, unseren Körper und unsere Emotionen durch die Konditionierung von neuen Ritualen auf sanfte und gesunde Weise um. Jede Menge Übungen und Tipps, wie das am besten geht, findest du in den folgenden Blinks.

Wer morgens erfrischt aufstehen will, muss abends ungestresst ins Bett.

Gehst du öfter mal gestresst oder genervt ins Bett und checkst selbst unter der Bettdecke noch deine Mails? Dann brauchst du dich über Schlafprobleme auch nicht zu wundern. Sehr wahrscheinlich wird dein Körper die abendliche Unruhe mit in den Schlaf nehmen: Und du wirst am nächsten Morgen weniger erholt als nötig aufstehen, was wiederum nur zu noch mehr Stress führt. Ein Teufelskreis, dem du am liebsten entrinnen würdest. Nur wie?

Auch wenn es dir mühselig vorkommen mag: Über einen erholsamen Schlaf entscheidet v.a. die richtige Vorbereitung. Mögliche Stressfaktoren gilt es auf ein Minimum zu reduzieren.

Schon tagsüber stresst uns die dauernde Erreichbarkeit. Im Bett brauchen wir aber das genaue Gegenteil: Ruhe. Dein Smartphone solltest du daher abends einfach ausschalten und keinesfalls mit in dein Bett oder auf den Nachttisch nehmen. Der Blauanteil im Licht des Bildschirms verhindert darüber hinaus auch die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Auf die Serie im Bett solltest du deswegen verzichten. Dein ausgeruhtes Ich wird es dir am nächsten Morgen danken.

Mithilfe einer einfachen Rechnung kannst du zudem deine ideale Schlafenszeit berechnen und so vermeiden, dass du vom Wecker aus dem Tiefschlaf gerissen wirst, denn das erschwert automatisch das Aufstehen. Ein Schlafzyklus besteht aus verschiedenen Tief- und Leichtschlafphasen und dauert etwa 90 Minuten. Um nicht aus dem Tiefschlaf gerissen zu werden, solltest du daher in Rhythmen von eineinhalb Stunden rechnen. Wenn du also z.B. um 7:00 Uhr aufstehen willst, gehst du am besten um 22:00, 23:30 oder 01:00 Uhr ins Bett.

Wichtig für die richtige Schlafenszeit ist auch dein Chronotyp. Du kannst zwar nichts daran ändern, ob du genetisch bedingt eher Lerche oder Eule bist, doch du solltest immerhin versuchen, deinen Tagesablauf besser danach auszurichten.

Sorge des Weiteren immer dafür, dass dein Schlafzimmer abends gut durchlüftet ist. Die Kühle hilft dir nämlich, in den Schlaf zu finden, da auch die Körpertemperatur nachts absinkt.

Du kannst außerdem ein paar abendliche Rituale etablieren, die dir helfen, den Stress zu reduzieren und langsam aus dem Tag herauszufinden. Mach doch deinen Kopf ein bisschen freier, indem du störende Gedanken auf ein Blatt Papier schreibst oder noch das Zimmer aufräumst. Oder lenk dich ab und lies ein Buch, höre Musik oder musiziere sogar selbst. Um

den meditativen Effekt dabei noch zu steigern, könntest du bspw. ein Mantra singen. Falls dir eher nach Bewegung ist, unternimm noch einen kleinen Abendspaziergang – egal ob allein, mit einem Freund oder deinem Hund.

Und deine Hygieneroutine führst du am besten mit besonderer Achtsamkeit aus. Frage dich dabei: Wie schmeckt die Zahncreme? Wie fühlt sich die Lotion auf der Haut an?

Abendyoga und Meditation helfen beim Einschlafen.

Dass entspanntes und friedliches Einschlafen kein Hexenwerk ist, haben wir bereits im letzten Blink gesehen. Natürlich gibt es auch noch viele andere Wege, um einen erholsamen Schlaf zu finden. So wissen bspw. viele Yogis um die beruhigende Wirkung gewisser Übungen auf den Geist.

Yoga am Abend fördert erwiesenermaßen den Schlaf. Durch die tiefe Atmung aktivierst du nämlich den Parasympathikus. Dieser wird auch als „Ruhenerv“ bezeichnet, da er dem Stoffwechsel und dem Aufbau körpereigener Reserven dient. Außerdem sorgt er für eine Senkung von Puls und Blutdruck und wirkt somit entspannend.

Indem du dich dehnst, entkrampfst du deine angespannte Muskulatur. Das wirkt wiederum relaxend auf dein Nervensystem. Entspannte Nerven werden die Muskeln nicht so schnell wieder verkrampfen lassen. Dies erklärt auch, weshalb der wohltuende Effekt von Yoga meist unmittelbar nach den Übungen spürbar ist.

Entweder du machst vor dem Schlafen noch ein paar Übungen auf der Matte oder du verschiebst das Ganze tatsächlich bis ins Bett. Im letzteren Fall könntest du z.B. den Schmetterling im Liegen üben. Leg dich dafür mit dem Rücken auf ein oder zwei gestapelte Decken und achte darauf, dass deine Hüfte nicht auf der Decke aufliegt. Bringe dann deine Fußsohlen aneinander, möglichst nah an deinem Gesäß, und lass die Knie nach außen und unten sinken. Jetzt atmest du mindestens zehnmal tief in deinen geöffneten Brustkorb ein, und anschließend wieder aus.

Auch mit Meditation kannst du deinen Schlaf verbessern. Auf deinen Atem zu achten, wirkt nämlich besser, als Schäfchen zu zählen. Durch langes Ausatmen senken sich Puls und Blutdruck: Dein Nervensystem wird heruntergefahren.

Beim Ein- und Ausatmen zu zählen, lenkt dich zusätzlich vom Denken ab. Denn negative Gedanken können einen im Bett gerne noch einmal aufkratzen und hellwach werden lassen. Dem wirkst du entgegen, indem du z.B. versuchst, länger aus- als einzuatmen. Zähle beim Einatmen bis vier, und beim Ausatmen bis sechs oder acht. Mit jedem Ausatmen sinkst du gedanklich tiefer in die Matratze hinein. Und bald wirst du beruhigt schlafen.

Zu einem entspannten Morgen gehören Achtsamkeit und Yoga.

Gerade morgens drängt die Zeit oft – viele Dinge wollen in nur wenigen Minuten erledigt werden. Doch den Stress, den wir in dieser kurzen Zeit akkumulieren, nehmen wir mit in den

ganzen Tag. Ziemlich unnötig, oder? Viel schöner wäre es doch, wenn man sich morgens zumindest ein paar Minuten mehr Zeit lassen könnte und erst gar nicht in den Stressmodus verfallen würde.

Entscheidend ist dabei, wie du in den Tag kommst. Auch hier kannst du einigen simplen Regeln folgen. Ein Lichtwecker wird dich bspw. sanft aufwecken. Lass dir mit dem Wachwerden Zeit, komm erst mal bei dir an. Fühle in dich hinein und spüre, wie sich dein Körper anfühlt. Indem du dich reckst und streckst, gibst du deinem Körper das Signal, aufzuwachen. Vergiss auch nicht, gleich am Morgen ein Glas Wasser zu trinken – dein Körper braucht jetzt ausreichend Flüssigkeit.

Wenn du dieses kurze Morgenritual hinter dir hast, dich aber dennoch irgendwie unwohl oder energielos fühlst, dann ist es Zeit für eine kleine Runde Yoga. Denn Yoga am Morgen belebt! Schon zehn Minuten genügen, um dein System hochzufahren. Die tiefe Atmung beim Yoga hilft dir, deinen Körper optimal mit Sauerstoff zu versorgen. Außerdem dehnst du deine durch das lange Liegen verkürzten Muskeln und bringst gleichzeitig dein Herz-Kreislauf-System auf Trab. Du wirst auch schnell merken, dass die körperliche Betätigung eventuelle Gedanken direkt zum Verschwinden bringt.

Beginne deinen Tag doch mit ein paar sanften Yogaübungen im Bett. Strecke dich dazu aus und flexe die Füße. Verschränke dann deine Finger und strecke deine Arme über den Kopf. Biege deine Wirbelsäule zum Hohlkreuz nach oben, dann nach links und rechts, und schließlich zum Buckel. So schlängelst du dich über dein Bett.

Als nächstes kommt das Krokodil. Dazu streckst du liegend deine Arme zu einem T aus, beugst deine Knie und führst sie langsam zur Brust. Beim Ausatmen lässt du deine angewinkelten Beine auf einer Körperseite zum Boden hin sinken – eine Art Bauch-Twist. Einatmend gehst du mit deinen Beinen wieder nach oben, und ausatmend lässt du sie nun zur anderen Seite fallen.

Das waren jetzt nur zwei von sehr vielen möglichen Übungen für dein morgendliches Yoga. Am besten, du probierst auch noch andere aus. Hier sind einige Vorschläge, die du googlen kannst: Tadasana (Berghaltung), Vinyasa-Abfolge, Katze-Kuh-Abfolge, herabschauender Hund, Kindstellung, Aushängen in der Vorbeuge, Herzöffnungs-Flow im Sitzen, Selbstumarmung und Drehsitz.

Auch mit Atemübungen und Meditation startest du entspannt in den Tag.

Körperliche Anstrengung am frühen Morgen ist nicht so dein Ding? Kein Problem. Wenn du morgens eher faul bist, kannst du deinen Tag auch mit ein paar einfachen Atemübungen starten.

Im Yoga fasst man verschiedene Atemübungen unter Pranayama zusammen. Diese Lehre beinhaltet die Zusammenführung von Körper und Geist durch Übungen, bei denen man seine Atembewegung bewusst wahrnimmt und steuert. Durch bewusstes Atmen nimmst du

mehr Sauerstoff auf und gibst gleichzeitig mehr Kohlendioxid – also CO_2 – ab. Ein Vorgang, der den Körper erfrischt.

Du könntest deinen Morgen z.B. mit einer Wechselatmung beginnen. Begib dich dazu in eine bequeme Sitzposition und klappe Zeige- und Mittelfinger deiner rechten Hand ein. Halte nun das rechte Nasenloch mit dem Daumen zu und atme ins linke Nasenloch ein. Anschließend verschließt du das linke Nasenloch mit deinem Ringfinger und atmest rechts aus. Atme rechts wieder ein und verschließe das rechte Nasenloch wieder, dann atme links aus. Also: Links ein, rechts aus, rechts ein, links aus. Wiederhole das Ganze mindestens zehnmal und versuche dabei, etwa doppelt so lange aus- wie einzuatmen.

Gerade morgens, wenn der Kopf noch nicht richtig wach ist, wirkt auch eine Meditation wie eine erfrischende Dusche für den Geist. Für viele wird das Meditieren allerdings schnell zur Qual, weil sie einem falschen Verständnis von Meditation aufsitzen: Denn es geht dabei weniger darum, Gedanken zu verdrängen und zwanghaft an nichts zu denken. Beim Meditieren übst du dich vielmehr darin, den natürlichen Fluss der Gedanken von außen zu beobachten. Achte darauf, welcher Gedanke dir gerade in den Kopf schießt, benenne ihn, und dann löse dich wieder davon. Dies wird dir zunächst schwerfallen, doch mit der Zeit wirst du geübter darin.

Allgemein ist es morgens wichtig, Routinen mit Achtsamkeit zu verbinden. Dinge, die du sonst nur unbewusst wahrnimmst, holst du nämlich durch Achtsamkeit in dein Bewusstsein. Dadurch erhältst du ein neues Gefühl für die Gegenwart. Du bist wacher und mehr im Hier und Jetzt. Vergangenheit und Zukunft verlieren an Bedeutung und dein Geist kann zur Ruhe kommen. Mit Achtsamkeit wird selbst der Alltag zu einem energiespendenden Ritual.

Beginne den Morgen ohne Hetze, um mehr Energie für den Tag zu haben.

Und, welcher Morgentyp bist du? Egal ob du gerne ausgiebig frühstückst oder lieber so schnell wie möglich das Haus verlässt: Ein paar gesunde Anregungen haben wir auch für die Zeit nach der morgendlichen Yoga-Routine.

Generell solltest du den Stress natürlich auch am Morgen so gering wie möglich halten. Das ist leichter gesagt als getan – im Grunde erreichst du aber schon sehr viel, wenn du auf gewisse Sachen verzichtest. Es empfiehlt sich z.B., die vorabendliche digitale Entgiftung auch auf den Morgen auszudehnen. Lass Handy und Laptop morgens einfach ausgeschaltet. Wenn du es dir leisten kannst, dann lass in der Zeit, die du sonst online verbringen würdest, deine Gedanken einfach ein wenig schweifen. Letzteres klappt auch besonders gut bei einer ausgedehnten Dusche.

Wenn du mehr als eineinhalb Stunden Zeit hast, bevor du das Haus verlassen musst, dann gönn dir ruhig ein Frühstück. Wenn du nicht hungrig bist, kannst du diese Zeit natürlich auch nutzen, um bewusst die Zeitung oder ein Buch zu lesen.

Versuche beim Frühstück auf zuckrige Lebensmittel und Fertigprodukte zu verzichten. Die Autorin empfiehlt stattdessen eine vegetarische oder vegane Kost. Zu einer bewussten

Lebensweise gehört es auch, die Speisen an die jeweilige Jahreszeit anzupassen. Im Sommer lassen sich bspw. besonders tolle Obstsalate zaubern, der Winter ist hingegen eher die Zeit für einen warmen Getreidebrei.

Achte auch darauf, dass du nicht zu viel Kaffee oder Tee trinkst. Das viele Koffein macht dich nur unruhig. Gönn dir anstatt der zweiten Tasse lieber einen frisch gepressten Saft oder einen Smoothie. Frucht- und Gemüsedrinks sind nicht nur lecker, sondern auch reich an Vitaminen.

Lass dich aber nicht von den hier beschriebenen Ratschlägen oder zu hohen Erwartungen unter Druck setzen. Dies alles sind nur Empfehlungen – nicht mehr, und auch nicht weniger. Pick dir nur das heraus, was zu dir passt. Wenn du dich von heute auf morgen zu sehr verbiegst, erzeugst du nur wieder neuen Stress – und genau den wollen wir schließlich loswerden.

Und sollte es aus irgendwelchen Gründen doch nicht so gut klappen mit dem entspannten Morgen, dann erfährst du im nächsten Blink, wie du trotzdem noch einen guten Tag hast.

Lass dich nicht entmutigen, wenn es dir morgens doch mal nicht so gut geht.

Du hast unsere Ratschläge und Tipps angewendet, aber den allmorgendlichen Grauschleier wirst du dennoch nicht los? Dann rede dir bloß nicht ein, das Ganze bringe nichts. Das stimmt nämlich nicht. Mal sind wir eben oben und ein andermal im Jammertal. Anstatt dann also auf dich sauer zu sein, versuche, deine Stimmung einfach mal so hinzunehmen.

Yoga, Meditation und Pranayama helfen uns dabei, einen Schritt zurückzutreten und unsere Ängste und Sorgen von außen zu betrachten. Durch sie lernen wir, zu akzeptieren und neuen Mut zu fassen. Sie helfen uns, die oben beschriebenen Tiefphasen besser zu überstehen.

Durch die körperlichen Übungen beim Yoga wirst du stärker und flexibler – auch im Kopf. Und durch die Achtsamkeit lernst du, Entscheidungen bewusst zu treffen. Du merkst von Tag zu Tag mehr, was dir guttut und was du besser lässt.

Durch das Meditieren lernst du, wie flüchtig Gedanken sind – aber auch, wie mächtig sie sein können. Denn Gedanken verändern unsere Wirklichkeit. Meditation hilft dir dabei, zurückzutreten und dir selbst beim Denken zuzusehen. Du siehst dadurch, wie deine flüchtigen Gedanken deine Gefühle und damit deinen ganzen Morgen zum Negativen verändern können.

Und wenn der Morgen doch mal nicht so will, wie du es dir vorstellst, dann habe Mitgefühl für dich selbst! Das allein kann schon innere Widerstände auflösen. Lerne, dich selbst zu lieben, und stell dir vor, was du tun würdest, wenn es deinem Freund oder deiner Freundin nicht gut gehen würde. Würdest du sie oder ihn nicht in den Arm nehmen?

Ein weiteres wirksames Mittel gegen stressige und anstrengende Tage ist das Erlernen von spezifischen Techniken, die dich strukturiert zu mehr Achtsamkeit führen. Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, kurz MBSR, ist z.B. ein sehr bekanntes Programm zur Stressbewältigung, das in den späten 70er-Jahren von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. MBSR vereint Achtsamkeitstraining, Yoga und verschiedene Formen von Meditationen. Kurse findest du an Volkshochschulen oder in Yoga-Studios. Und mit der Technik des Programms Mindful Self-Compassion (MSC) verbesserst du deine Fertigkeiten zum Selbstmitgefühl. MSC bringt Teilnehmern die wesentlichen Prinzipien und Praktiken bei, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Probiere in Ruhe aus, welche Routine am besten zu dir passt – und führe ein Traumtagebuch.

Um deine neuen gesunden Gewohnheiten so richtig felsenfest in deinem Tag zu verankern, solltest du dir auch eine entsprechende Struktur schaffen. Welche von den hier vorgeschlagenen dabei die richtige für dich ist, das probierst du am besten selbst aus. Horche in dich hinein: Wenn dir eine bestimmte Routine missfällt oder sie dich sogar langweilt, solltest du etwas Neues ausprobieren.

Im Yoga gibt es in jedem Schwierigkeitsgrad eine Unzahl verschiedener Übungen. Versuche daher gleich von Beginn an herauszufinden, welche dir guttun und welche dir weniger gefallen. Wenn dir eine Übung nicht zusagt, frage dich, wieso. Fühlst du körperliche oder geistige Widerstände in der Übung? Ist die Übung schmerzhaft? Dann lass es! Yoga soll nicht wehtun.

Auch bei der Meditation musst du eine Zeit lang rumprobieren, um die Form zu finden, die am besten zu dir passt. Generell gilt hier, nicht mit der Tür ins Haus zu fallen. Fange klein an und starte lieber mit fünfminütigen Sessions, anstatt dich gleich eine halbe Stunde vor eine Wand zu setzen und krampfhaft zu versuchen, still zu bleiben und an nichts zu denken.

Du könntest dir bspw. vornehmen, jeden Tag eine Minute länger zu meditieren. Je länger du meditierst, desto tiefer wird deine Meditation nämlich. Doch wichtiger als die Länge ist, dass du regelmäßig meditierst.

Eine weitere Morgenroutine, an der du dich versuchen könntest, ist das Aufschreiben von Gedanken und Träumen. Dies verschafft dir einen zusätzlichen Einblick in dein Unbewusstes. Schreibe genau den Gedanken auf, der dir direkt nach dem Aufwachen in den Kopf kam. Urteile nicht über den Inhalt des Gedankens, nimm ihn bloß wahr und schreibe ihn möglichst so auf, dass du auch später noch weißt, was damit gemeint war. Mit diesem intuitiven Wissen zu deinem Gefühlszustand kannst du aktuelle Probleme besser lösen. Es hilft dir möglicherweise auch dabei, schwierige Entscheidungen zu treffen.

Deine Träume kannst du auf dieselbe Art und Weise niederschreiben. Am besten begibst du dich gleich nach dem Aufstehen an den Schreibtisch oder, noch besser, dein

Traumtagebuch liegt schon auf deinem Nachttisch bereit. Denn die Erinnerung an unsere Träume verblasst sehr schnell – direkt nach dem Aufwachen ist sie aber noch präsent.

Was wir träumen, kann enorm aufschlussreich sein. Indem wir unsere Träume in die Realität holen, kommen wir vielleicht auf ganz neue Ideen für unser Leben.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Du weißt nun, wie du mithilfe von verschiedenen Ritualen und mehr Achtsamkeit aus beinahe jedem Morgen einen erfolgreichen Start in den Tag machst. Zum guten Morgen gehören neben einem leckeren und gesunden Frühstück u.a. auch ein wenig Yoga, eventuell eine kleine Morgenmeditation und – als Grundlage eines guten Morgens – eine erholsame Nachtruhe.

Was du konkret umsetzen kannst:

Meditiere am Morgen.

Eine tolle Art der Morgenmeditation ist es, einfach mal aus dem Fenster zu schauen. Achte auf Farben und Formen, den Himmel, Bewegungen und Geräusche. Aber bewerte nicht, was du siehst, schieb aufkommende Gedanken zur Seite und denke nur: sehen, sehen, sehen. Schaffst du das für fünf Minuten?

Buch im Amazon Shop